

8月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
本木 雅弘



〈特集〉

モロヘイヤ
ゴーヤー
ニラ
クセ強
三兄弟を
食べよう
**夏野菜で
元気!**

体調を整え、
夏バテ
知らず!

**栄養たっぷり夏
ごはん**

暑さで体が疲れやすく、
炊事がめんどいになる夏。
この時期にぴったりの、栄養満点レシピや
夏を元気に乗りきるための
食べ方を紹介します。
タンパク質や野菜をたっぷりとり
て体の調子を整え、
夏の疲れを吹き飛ばしましょう。

編集協力＝早川穂波 (P18～21)、室屋五香子 (P22～25)
写真＝山口真一郎 (P18～21)、田中正義 (P22～25)
イラスト＝阿部あゆみ (P18～21)、高木あす子 (P22～25)
編集設計＝高松彩子 (P26～27)

ワンプレートで栄養ばっちり
**タンパク質で
元気!**

冷やご飯が
腸にいい
**腸活で
元気!**

(P18～37)



ヴィンテージ風がおしゃれ！
**空き缶で作る
リメイク鉢**



空き缶を水性塗料で
加工して、かわいい
鉢を作りましょう！
100 円ショップで手に
入る材料を使って、
気軽に挑戦できま
す。 (P67～71)

(P38～48)

**戦争を
伝える**

終戦から八十年

未来へのバトン——I——
(対談)



専門医が教える 肩の痛みが軽くなる うちわあおぎ

日ごろ肩こりに悩まされていませんか？肩を専門とする整形外科医が考案した「うちわあおぎ」で、肩の痛みを手軽にセルフケアしましょう！（P56～61）



●おすすめ学習企画●

楽しく学ぶ ともいく JA共育ドリル 最終回

なぜ、JA は世界の協同組合
と手をつなぐのでしょうか？

（P157～159）

発見！SDGsのアイデア 最終回

剪定した枝の和紙で
ミニチュアねぶたのカプセルトイ
を作りました

（P170～171）

読者投稿募集

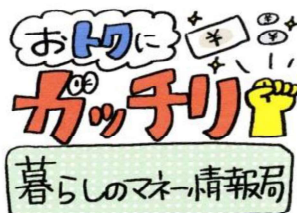
美輪明宏の人生相談	（P15）
『家の光』読者体験手記	（P90）
つながる ひろがる 絵手紙のわ	（P101）
家の光 100 周年ダンスコンテスト	（P102）
『家の光』8月号アンケート	（P113）
「あなたとわたしのハッピーアワー」企画	（P125）
家の光 読者文芸（詩・短歌・俳句・川柳）	（P127）
脳トレワールド	（P129）
ザ・地産地消 家の光料理コンテスト	（P156）
フレミズ井戸端会議	（P169）

暑くてもだいじょうぶ！



きれいに魅せる
夏の庭

（P81～87）



今、注目のサービスです

家電や家具は
借りる時代！？

最終回（P172～175）

今日も明日も
おかげさんで



第28回

行事が縁を結んで
きずなが
生まれます



音羽山観音寺 住職 後藤密榮
（P192～193）

わたしもいつか、
あの世に行くでし
ょうけど、夫に話
したいことがいっ
ぱいあるね。

家の光創刊 100 周年
シリーズ 百年を生きて
108歳、理容師
箱石シツイさん
（P50～53）

フリフリ体操編
第4回

下半身の大きな筋肉を鍛える
3分
ひざバウンドフリフリ



今月の
10分
あつたら
やってみよう
（P49）